

MOTIVAÇÃO EM JOVENS JOGADORES DE FUTEBOL PARA AS PARTIDAS DECISIVAS: UM ESTUDO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE

Eric Matheus Rocha Lima¹, Lucas Ribeiro Cecarelli¹, Guilherme Bagni¹, Marcelo Callegari Zanetti², Afonso Antonio Machado¹

RESUMO

No futebol, para um jogador estar em boas condições para jogar uma partida decisiva, é essencial que seus aspectos físico, técnico e tático estejam bem preparados, mas, principalmente, seu aspecto psicológico. É nítido que o atleta joga muito melhor quando não leva problemas pessoais para o campo, sua concentração e o prazer por praticar tal atividade mostram-se claramente. A motivação é essencial para garantir o foco do jogador e aumentar sua vontade de conseguir suas conquistas, pessoais e coletivas. O treinador deve conhecer as reações de seu jogador, e agir de modo para obter máximo rendimento para atingir o objetivo, motivando-o por vídeos, fotos, conversas, tudo que possa proporcionar uma maximização do rendimento de seus atletas. O artigo teve o objetivo de apresentar estratégias para motivar jovens jogadores de futebol, visando seu máximo rendimento em partidas importantes, considerando suas respectivas personalidades e reações a tudo que é imposto a eles. A amostra é composta por 18 praticantes de futebol, de 13 a 17 anos, da cidade de Rio Claro-SP, Brasil. O instrumento utilizado foi o Questionário de Percepção do Nível de Ativação (QPNA), criado com base nos estudos de regulação da ativação. Maior parte dos atletas apresentou altos níveis de ativação e baixos níveis de ansiedade, excelente resultado para um jogo importante.

Palavras-chave: Motivação, jovens, futebol, partidas decisivas, técnicas, torcida, psicologia do esporte.

MOTIVATION IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS FOR THE DECISIVE MATCHES: A PSYCHOLOGY SPORTS STUDY

Abstract

In football, for a player to be in good conditions to play a decisive match, it is important that his physical, technical, tactical and mainly, psychological aspects are well prepared. It is clear that the player performs much better when they will not take personal problems to the field, their concentration and the pleasure for the sport are showed clearly. Motivation is essential to guarantee the player's focus, and enhance his wish to achieve his individual and collective goals. The coach must know his players' reactions, and then act to reach a high performance, motivating them with videos, photos, everything that may maximize his athletes' performance. The present article has the objective of showing strategies to motivate young football players, aiming at their highest performance, considering their personalities and reactions to everything around them. The sample consisted of 18 football players, between 13 and 17 years old, from Rio Claro-SP, Brazil. The instrument used was the QPNA. Most players presented high activation and low anxiety levels, which is an excellent result for important matches.

Key words: Motivation, anxious, young, football, decisive matches, technique, supporters, sports psychology.

INTRODUÇÃO

De acordo com dados da FIFA (2006), o futebol é o esporte mais praticado e desenvolvido em todo o mundo, com aproximadamente 270 milhões de pessoas envolvidas ativamente com esta prática esportiva.

O reconhecimento dos brasileiros como os que dominam com perfeição a arte e a técnica desse jogo, juntamente com a paixão desmedida por este esporte que, segundo Barbieri (2007), advém do fato de este ser o único esporte onde não existe um time imbatível nos leva a entender a inserção do futebol como parte da cultura popular brasileira, nos levando a acreditar que estes dados sejam ainda mais expressivos.

Para Cecarelli (2011) este esporte tem uma representação muito significativa, pois envolve sensações e emoções que influem no comportamento de praticantes e expectadores. Assim, muitos jovens almejam conquistar o status de ídolo esportivo, tornando-se grandes craques e obtendo sucesso, dinheiro e reconhecimento por meio deste esporte.

Com a finalidade de alcançar objetivos e sonhos, os atletas estão sempre submetidos a uma rotina exaustiva e a uma pressão muito intensa, vinda por parte de torcedores e dirigentes, além da expectativa dos familiares e o desejo interminável de vencer.

Esta modalidade evoluiu muito, em todos os aspectos, exigindo cada vez mais que o preparo dos atletas potencialize ao máximo suas respectivas condições. Atualmente, os trabalhos em relação ao aspecto psicológico tem se intensificado, e profissionais da Psicologia do Esporte estão sendo contratados para fazer parte das comissões técnicas, devido à importância deles no preparo do atleta e, em muitos casos, a falta de preparo dos treinadores nessa questão. Para que um jogador esteja em condições ideais, é essencial que seu preparo físico, técnico e tático esteja lapidado, mas o grande diferencial pode ser o seu estado psicológico. É nítido que o atleta rende muito mais quando não leva problemas extracampo para uma partida, com sua concentração e o seu prazer por praticar tal atividade mostrando-se claramente.

Para (GOMES e CRUZ, 2001), o treino psicológico e o treino físico, técnico e tático, são domínios a cultivar separadamente. Pelo contrário, a preparação mental do atleta só funciona totalmente quando ela é testada e praticada nos contextos “naturais” de treino e competição.

A motivação é essencial para garantir o foco do jogador, além de aumentar sua vontade de fazer o seu melhor em busca de suas conquistas, sejam elas pessoais e coletivas. Essa questão é tratada em maior quantidade, por meio de técnicas coletivas, o que não garante um trabalho plenamente eficaz, pois cada jogador apresenta suas próprias particularidades e reagem de modos diferentes.

É notório que as técnicas coletivas apresentam efeitos importantes, mas é de grande valia, utilizar as técnicas individuais também, buscando o ápice da motivação de cada atleta conhecendo assim seus atletas e suas reações, a fim de encontrar métodos ideais de motivação. Cada jogador se motiva de um modo particular, reage às circunstâncias impostas a ele de acordo com sua personalidade, cabendo ao treinador conhecê-lo e motivá-lo da melhor maneira possível, atingindo o máximo de suas capacidades, visando conquistas coletivas e individuais.

As características de uma performance mentalmente forte, sendo: altos níveis de otimismo, autoconfiança, auto-estima consistência de execução; vontade, determinação e comprometimento; foco e concentração; força de vontade, controle, motivação e coragem. (JONES, 2002).

Ao entrar em campo, o jovem não está lidando apenas com seu adversário dentro das quatro linhas. Existem outros fatores que podem causar certa interferência em seu desenvolvimento e podem estar relacionados à: família, amigos, relacionamentos, acontecimentos em seu cotidiano, pressão da mídia e, principalmente, o torcedor, cujas reações podem ocasionar desequilíbrios emocionais.

Mediante a isso, cabe ao treinador tomar conhecimento das causas que possam desequilibrar seu comandado, e agir de modo que neutralize esses efeitos, seja por meio de conversas ou recursos tecnológicos, a opção que objetive a maximização de rendimento para o jovem e que ele se sinta à vontade.

Este trabalho teve como objetivo, apresentar estratégias para motivar jogadores de futebol, visando seu máximo rendimento em partidas importantes, considerando níveis de ativação e ansiedade, além de suas respectivas personalidades e reações a tudo que é imposto a eles. Pois, atualmente, o aspecto psicológico tem sido mais priorizado no futebol, pois um bom trabalho nessa questão, mostrando a atenção que a comissão técnica tem não só com o rendimento do seu atleta, mas também com sua vida de modo geral, ajuda a superar questões como a ansiedade e o medo, que predominam nos momentos anteriores e durante partidas importantes, fazendo com que ele sinta se mais à vontade para fazer um bom trabalho. A motivação faz com que o atleta sinta-se importante, tenha vontade e acredite em suas próprias capacidades, o que é primordial para se obter sucesso.

METODOLOGIA

A abordagem do problema terá um viés qualitativo, que de acordo com Goetz e LeCompte (apud THOMAS et. al., 2007, p.30) é um método sistemático de investigação, que segue o modelo científico de solução de problemas, no qual os instrumentos de coleta de dados podem ser: observação,

entrevistas e instrumentos elaborados pelos próprios pesquisadores. Do ponto de vista de seus objetivos, segundo Silva e Menezes (2001), a pesquisa qualitativa possibilita analisar o problema de maneira descritiva e exploratória. De acordo com estas definições, os procedimentos metodológicos envolvem um minucioso levantamento bibliográfico, uma pesquisa de campo com entrevistas e a aplicação de um questionário semiestruturado, com a participação de pessoas que tiveram - ou tem - experiências práticas com o problema pesquisado.

A amostra utilizada foi constituída de dezoito praticantes de futebol, do sexo masculino, na faixa etária entre treze e dezessete anos, residentes na cidade de Rio Claro – SP.

Inicialmente foi realizado um contato com os integrantes da comissão técnica da equipe, solicitando autorização e apoio para a aplicação do questionário. Ficou esclarecido que este trabalho não iria interferir na rotina de preparação do grupo e a identidade dos atletas e da equipe seria preservada. Visto que a participação não era obrigatória, o empenho da comissão técnica foi importante para que todos os atletas respondessem as questões.

O questionário foi enviado e, posteriormente, respondido por e-mail por cinco dos jovens da presente amostra enquanto o restante do grupo respondeu as questões em momento antecessor aos seus respectivos treinamentos, com a autorização concedida pelo professor responsável pelos atletas.

Assim, foi utilizado o Questionário do Nível de Percepção de Ativação (QPNA), criado com base nos estudos de regulação da ativação, por Weinberg e Gould (2001), cujo objetivo é avaliar a correlação entre os níveis de ativação e ansiedade com as metas disposicionais e situacionais dos atletas.

O questionário é formado por dezesseis indagações e cinco opções de resposta, enumeradas de 1 a 5 e, cada qual com seu valor, sendo: 1 = Discordo totalmente; 2 = Discordo; 3 = Nem discordo, nem concordo; 4 = Concordo e 5 = Concordo totalmente; no qual o atleta respondeu como se sentia em momentos antes e durante a competição. As questões 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14 e 15 correspondem ao nível de ativação, e as questões 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12 e 16 são referentes ao nível de ansiedade. Para a obtenção dos resultados, foi feita a média das respostas dos respondentes nos questionamentos referentes a cada categoria.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos dados coletados, obtivemos um elevado nível de ativação, fixado em aproximadamente 3,88, indicando boas impressões a respeito de quesitos como confiança e motivação para vencer. Segundo Balaguer (1994), no esporte, a autoconfiança é um dos fatores psicológicos mais frequentemente citados por sua influência sobre o rendimento esportivo e para Gouvêa (2003) o conceito de auto eficácia é um dos elementos centrais na compreensão do funcionamento cognitivo e da performance de esportistas. O nível de ansiedade apresentado pelos respondentes foi estabelecido em 2,25, o que também é um fator satisfatório, demonstrando resistência à intimidações de fatores que podem ser prejudiciais em uma partida decisiva. Ressaltando-se que alguns autores (MACHADO, 1998; WEINBERG e GOULD, 2001) apontam a ansiedade como um dos fatores que mais influem no desempenho dos atletas.

Destaca-se a importância de que a maior parcela dos atletas treina na mesma turma, sempre com o mesmo professor, sentindo-se assim, em um ambiente confortável, levando a uma maior liberdade para buscar o melhor rendimento e ofuscando sentimentos como o medo, que Machado (2006) considera como uma das piores situações que o atleta pode se defrontar, visto que nem sempre o fracasso pode ser evitado e, por isso, pode gerar ansiedade, tensão e outras reações do organismo que podem interferir negativamente no rendimento do atleta.

Este estudo objetivou verificar os níveis de ativação ansiedade, especificamente em adolescentes, obtendo assim um parâmetro para esta faixa etária, criando a possibilidade de também realizar este estudo com adultos, ou com o mesmo grupo após alguns anos, a fim de verificar se os níveis se mantiveram ou se sofreram alguma alteração.

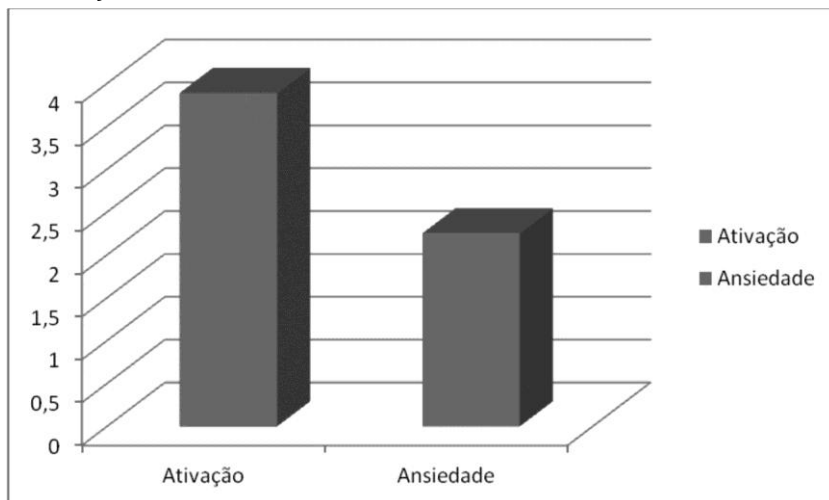
De acordo com os resultados obtidos, podemos afirmar que, este grupo de jovens, em específico, apresenta bons níveis de ativação, e baixos níveis de ansiedade, combinação ideal para a obtenção de vitórias e conquistas.

Segundo Zander (1975), o que motiva todo o atleta é o desafio de vencer obstáculos, colocando tensão em si próprio, promovendo excitação e competindo para conquistar o sucesso. O bom trabalho

do técnico no aspecto psicológico, e a qualidade técnica são fatores a serem considerados, tendo em conta os dados finais da pesquisa. Dados que indicam uma maior facilidade para enfrentar consideráveis agentes em partidas decisivas, como a torcida.

A torcida representa um importante determinante externo que, dependendo da personalidade do atleta e principalmente idade e experiência, poderá influenciar positiva ou negativamente a conduta do atleta; se o atleta é pouco experiente, iniciou sua carreira recentemente, as atitudes da torcida podem repercutir de maneira significativa em seu comportamento, podendo levá-lo a situações de descontrole emocional, que conseqüentemente, prejudicará sua performance, mesmo que este público tenha intenção de incentivá-lo. (MACHADO, 2006).

Gráfico 1. Nível de Ativação e Ansiedade.



Já a ansiedade, em níveis normais, segundo Lavoura (2008), pode ser benéfica, pois alerta o atleta sobre perigos e capacita o indivíduo para enfrentá-lo, aumentando também a concentração.

Entretanto, se não houver um controle, ela pode, de acordo com Guzmán *et al.*, (1995), produzir efeitos negativos no rendimento do atleta, por meio da inibição de suas habilidades motoras finais e também a diminuição da sua capacidade de tomada de decisão.

Enfatizando ainda essa questão, Moraes (1998) afirma que a ansiedade se relaciona com o desempenho atlético, que poderá variar de acordo com outros fatores, como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço de personalidade do atleta, ambiente, torcida, entre outros.

Levando em consideração as respostas do questionário e as citações acima, a oportunidade de um descontrole, para este grupo, torna-se reduzida.

A faixa etária utilizada neste presente estudo, abrange o início e os estágios finais da adolescência, partindo dos 13 e chegando aos 17 anos, respectivamente. Período que, segundo Hernandez *et al.*, (2004), tem características muito particulares, varia, também, de acordo com as circunstâncias em que se encontra cada adolescente. Contudo, por maior parcela treinar no mesmo grupo e com a presença do mesmo professor, todos mantêm uma relação contínua de amizade, sentindo-se confortáveis no ambiente adquirido.

Além destas informações, foi apurado que os atletas deste estudo, quase em totalidade, iniciaram a prática desta modalidade, por volta dos quatro anos de idade. Fato comum, considerando a cultura brasileira e o prestígio internacional por apresentar atletas de excelente nível técnico, mas serve de interessante parâmetro para este estudo também, especialmente, por dois aspectos: primeiro, porque a infância é o período em que é possibilitado o desenvolvimento de capacidades, como a flexibilidade, e de habilidades, como o chutar, com maior eficiência e velocidade, que se reduzem com o passar dos anos. O início da prática esportiva nesta etapa inicial da vida colabora satisfatoriamente para este desenvolvimento, facilitando, inclusive, o desenvolvimento de habilidades motoras específicas. O segundo aspecto, é que a prática do futebol – em clubes ou escolinhas - desde o referido estágio, leva a certo costume pela modalidade e, conseqüentemente, um melhor preparo psicológico, pois se adquire mais experiência, e promove uma melhor adaptação ao ambiente competitivo e aos agentes envolvidos

no mesmo, como torcida, ansiedade e intimidação pelo nível do adversário, minimizando assim seus efeitos sobre o jovem e a ocorrência de desequilíbrios emocionais, que possam levar a erros de execução de movimentos em importantes decisões. Em relação à minoria, que apresentou baixos níveis de ativação e altos de ansiedade é evidenciado que cada atleta age de um modo diferente de seu companheiro, principalmente, por sua personalidade e por suas sensações no ambiente de uma partida importante. É comum que os jovens sintam medo de competir contra adversários de maior estatura, de faixa etária mais elevada e de técnica mais apurada. Inúmeras fontes podem gerar medo no esporte, pois o atleta procura atingir determinados objetivos na ação esportiva que estão dentro de parâmetros de seu julgamento, provocando sentimentos de auto avaliação e comparações entre o desempenho obtido e o desempenho esperado (MACHADO, 2006).

Visando estes aspectos, é primordial conhecer o atleta e tomar conhecimento dos possíveis problemas que o mesmo está enfrentando, para então, agir por meio de técnicas individuais de motivação, ou então repensar em técnicas coletivas que promovam motivação para todo o grupo.

CONCLUSÃO

Podemos concluir que os atletas jovens que compuseram a amostra deste estudo, apresentaram em ampla escala, níveis ideais de ativação e ansiedade, para atuar em jogos importantes.

Visando a participação de todo o grupo no ambiente esportivo, estratégias motivacionais, como: conversas particulares ou coletivas, sendo realizadas calmamente ou em tom mais enérgico, além de apresentar fotos e vídeos de todo o progresso até a presente decisão, ilustrando treinos e partidas anteriores, são métodos interessantes para serem aplicados.

A presença de agentes externos, como a torcida, podem influir negativa ou positivamente no rendimento do jogador, devendo este, estar preparado para todo o tipo de adversidade que possa surgir, estando confiante para competir e buscar a vitória, mesmo que a torcida mostre-se contra ele e sua equipe.

De acordo com Lavoura (2008), profissionais extremamente autoritários, com cobranças e exigências excessivas, podem despertar medo nos atletas.

Portanto, considerando que também existem diferenças individuais, em relação ao desenvolvimento motor e ao modo de enfrentar situações favoráveis e desfavoráveis em uma partida decisiva, cabe à comissão técnica, estudar cada um de seus jogadores, estabelecer técnicas que os motivem para atingir o objetivo do grupo e, posteriormente, verificar os resultados obtidos, pois, o conhecimento sobre elementos motivadores auxilia em planejamentos mais direcionados ao interesse do praticante, aumentando a probabilidade de permanência na prática da atividade esportiva (BERLEZE *et al.*, 2002).

É viável, ainda assim, a realização de novos estudos com diferentes públicos, referentes ao tema abordado, de modo a fornecer às comissões técnicas um maior conhecimento sobre seus respectivos atletas, facilitando seu modo de intervenção, auxiliando também na possível continuidade da modalidade, como atleta profissional.

REFERÊNCIAS

- BALAGUER, I. **Entrenamiento psicológico en el deporte**. Valência: Albatros Educación, 1994.
- BARBIERI, F.A. **As influências sofridas pelos treinadores de futebol na escalação da equipe**. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 92 f. 2007.
- BERLEZE, A; VIEIRA, L.F; KREBES, R.J. Motivos que levam crianças para prática de atividades motoras na escola. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v.13, n1, pag.99-107, 2002.
- CECARELLI, L.R. **Estudo das interferências da ansiedade no psicológico de atletas juniores de futebol**. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 50 f. 2011.
- FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football**. Disponível em http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf . Acessado em 12 de outubro de 2010.

- GOMES, R.; CRUZ, J. F. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. **Treino Desportivo**, Lisboa, v. 16, p. 34-40. 2001.
- GOUVÊA, F.C. Análise da auto-eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 2, n.2, p. 45-60, 2003.
- GUZMÁN, J. I. N.; AMAR, J. R; FERRERAS, C. G. Ansiedad pré-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. **Revista de Psicología del Deporte**, Palme de Malloarca, v.7, n. 8, p. 7-17, 1995.
- HERNANDEZ, J.A.E.; VOSER, R.C.; LYKAWKA, M.G.A. Motivação no Esporte de Elite. **Lectures Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, n.77, out.2004. www.efdeportes.com . Acessado em 22 de Setembro de 2011.
- JONES, G. Performance Excellence: A Personal Perspective on the Link Between Sport and Business. **Journal of applied sport psychology**, Bowling Green, 14: 268–281, 2002
- LAVOURA, T.N. **Medo no esporte**: Estados Emocionais e Rendimento Esportivo. Jundiaí, Fontoura 2008.
- MORAES, L. C. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.4, n.2, p.51-56, 1998.
- MACHADO, A.A. **Interferência da torcida na agressividade e ansiedade de atletas adolescentes**. Rio Claro: UNESP (Tese de livre-docência), 1998.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**: da educação física escolar ao treinamento esportivo. São Paulo, Guanabara Koogan, 2006.
- SILVA , E.L da.; MENEZES, E.M. **Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação**. 3.ed. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001.
- THOMAS, J.R; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2 ed. Porto alegre: Artmed, 2001.
- ZANDER, A. **Motives and goals in groups**. New York: Academic Press, 1975.

¹ Universidade Estadual de São Paulo – UNESP – Rio Claro / I.B./ D.E.F.
Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte - LEPESPE/I.B./UNESP – Rio Claro.

² UNIP – Campus de São José do Rio Pardo.
Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte – LEPESPE/I.B./UNESP – Rio Claro.